



ಜಪಾನೀ ಸ್ವಾದ; ಏನೀ ಆಮೋದ?

ಬೆಂಗಳೂರಿನ ಒಬೆರಾಯ್ ಹೋಟೆಲ್‌ನಲ್ಲಿ ಜಪಾನೀ-ಭಾರತೀಯ ಪಾಕಪದ್ಧತಿ ಬಗ್ಗೆ ನಡೆದ ಶೆಫ್‌ಗಳ ಸಮಾಲೋಚನೆಯಲ್ಲಿ ಅಡುಗೆ, ಆರೋಗ್ಯ, ಪ್ರೊಟೀನ್‌ಯುಕ್ತ ಆಹಾರ ಬಳಕೆ ಬಗ್ಗೆ ಈಚೆಗೆ ವಿಸ್ತೃತ ಚರ್ಚೆ ನಡೆಸಲಾಯಿತು. ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಪೂರಕವಾದ ತಿಂಡಿ ತಿನಿಸು ಸೇವಿಸುವಾಗ ರುಚಿಮೊಗ್ಗುಗಳನ್ನು ಅರಳಿಸುವಂಥ ಸ್ವಾದವನ್ನು ಅನುಭವಿಸಬೇಕು ಎಂಬುದು ಮಾಸ್ಟರ್ ಶೆಫ್‌ಗಳ ಅಭಿಮತ.

■ ಯು.ಎ.

- ಮೆಂತೆ ಸೊಪ್ಪು ಮತ್ತು ಶೇಂಗಾ ಚಟ್ನಿಯೊಂದಿಗೆ ಟೊಮ್ಯಾಟೊ (ಹಮಾಚಿ) ಹಸಿ... ತಿನ್ನುತ್ತಿದ್ದರೆ ಇನ್ನಷ್ಟು ಬೇಕೆಂದು ಬಯಸುತ್ತದೆ ನಾಲಗೆ.
- ಸಾಸಿವೆ ಚಟ್ನಿಯೊಂದಿಗೆ ಕಡಿಮೆ ಉರಿಯಲ್ಲಿ ಬೇಯಿಸಿದ ಬುಟಾ (ಹುರಿದ ಕಡಲೆ, ಅಕ್ಕಿಪುಡಿ, ಬೆಲ್ಲ ಹಾಕಿ ತಯಾರಿಸಿದ ತಿಂಡಿ) ತಿಂದರೆ ಅದಷ್ಟು ರುಚಿಕರ!
- ಎಳ್ಳುಪುಡಿ ಮತ್ತು ಸಬ್ಜಿಕ್ಟಿ ಸೊಪ್ಪಿನ ಕೋಸಂಬರಿಯೊಂದಿಗೆ ಟೋರಿ (ಕಡಿಮೆ ಎಣ್ಣೆ ಬಳಸಿ ತಯಾರಿಸಿದ ತಿಂಡಿ) ವಿಟಮಿನ್ ಸಮೃದ್ಧವಾಗಿದ್ದು ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಒಳ್ಳೆಯದು.
- ಟೊಮ್ಯಾಟೊ ಸಾರು ಮತ್ತು ತುಪ್ಪದ ಅನ್ನದೊಂದಿಗೆ 'ಹನ್ಯಾಗು' ಸ್ವಾದವೇ ಮರೆಯುವಂಥದ್ದಲ್ಲ.
- ಐಸ್‌ಕ್ರೀಮ್‌ನೊಂದಿಗೆ ಪಚೋಲಿ (ಹಬೆಯಲ್ಲಿ ಬೇಯಿಸಿದ ತಿಂಡಿ) ಮೆಲ್ಲುತ್ತಾ ಇದ್ದರೆ ಸ್ವರ್ಗಕ್ಕೆ ಮೂರೇ ಗೇಣು!

ಅರೆರೆ... ಏನಿದು ಹಮಾಚಿ, ಬುಟಾ, ಟೋರಿ, ಹನ್ಯಾಗು, ಪಚೋಲಿ... ಈ ಯಾವ ತಿಂಡಿಗಳ ಹೆಸರನ್ನೇ ಕೇಳಿಲ್ಲವಲ್ಲ ಎಂದು ಹುಬ್ಬೇರಿಸಬೇಡಿ. ಇವೆಲ್ಲವೂ ಅಪ್ಪಟ ಜಪಾನಿನ ತಿಂಡಿ ತಿನಿಸುಗಳು. ಇವೆಲ್ಲವೂ ಉಮಾಮಿ ಸ್ವಾದದಲ್ಲಿ ಹದವಾಗಿ ಬೆಂದು, ಬೆರಸಿ, ಬೇಯಿಸಿ, ಕಲಸಿದ ತಿಂಡಿಗಳು. ಉಮಾಮಿ ಎಂದರೆ ಸಿಹಿ, ಹುಳಿ, ಉಪ್ಪು, ಕಹಿಯ ನಂತರದ ಐದನೇ ಮೂಲಭೂತ ರುಚಿ. ಇದು ರುಚಿಕರ. ಇವೆಲ್ಲವೂ ಗ್ಲುಟಮೇಟ್, ಇನೋಸಿನೇಟ್, ಗ್ವಾನಿಲೇಟ್‌ನಂತಹ ನೈಸರ್ಗಿಕ ಅಮೈನೊ ಆಮ್ಲಗಳಿಂದ ಸಮೃದ್ಧವಾಗಿರುತ್ತವೆ. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಅಣಬೆ, ಟೊಮ್ಯಾಟೊ, ಚೀಸ್, ಸೋಯಾಸಾಸ್ ಮತ್ತು ಮಾಂಸಗಳಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಉಮಾಮಿ ಆಧಾರಿತ ಮಸಾಲೆಗಳನ್ನು ಬಳಸುವುದರಿಂದ ರುಚಿಯಿಲ್ಲೂ ವ್ಯತ್ಯಾಸವಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಸೋಡಿಯಂ ಪ್ರಮಾಣವೂ ಅಗತ್ಯಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚಿನ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ದೇಹ ಸೇರುವುದಿಲ್ಲ ಎನ್ನುವುದು ಆಹಾರತಜ್ಞರ ಅಭಿಮತ.



ಅನ್ನಾ ಸಾನ್ ಗ್ಯಾಬ್ರಿಯೆಲ್